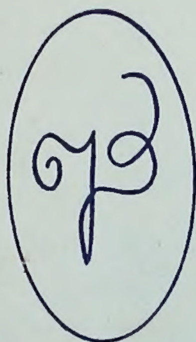


ธรรมะประดับใจ

ของ

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร



ที่ระลึก

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

จัดงานพิธีสดุดีเกียรติคุณ

นายอธึก สวัสดีมงคล

เป็นผู้มีผลงานวัฒนธรรมดีเด่น

สาขามนุษยศาสตร์

วันที่ ๘-๙-๑๐ กันยายน พ.ศ.๒๕๒๖

ณ ศูนย์วัฒนธรรมจังหวัดชลบุรี





ธรรมานุโมทนา

คณะกรรมการสำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ กำหนดงานสดุดีเกียรติคุณนายอธึก สวัสดิมงคล นายกยุวพุทธิกสมาคมชลบุรี เป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม สาขามนุษยศาสตร์

คณะศิษย์และผู้เคยได้รับความอุปถัมภ์บำรุงจากนายอธึก สวัสดิมงคล มีความประสงค์จะพิมพ์ "ธรรมะประดับใจ" เป็นการแสดงความชื่นชมยินดีร่วมด้วย

"ธรรมะประดับใจ" เป็นบทความที่วิทยุศึกษาขอให้จัดขึ้น ออกอากาศเป็นประจำทุกวันติดต่อกันหลายปีมาแล้ว

"ธรรมะประดับใจ" มีความหมายตรงไปตรงมา ว่าธรรมเป็นเครื่องตกแต่งใจให้งาม ผู้มีปัญญาย่อมเห็นว่า ใจหรือจิตมีความสำคัญยิ่งกว่าอะไรอื่นทั้งหมด

ประวัติ

อธึก สวัสดีมงคล

---

๑. เกิด	เขาบอกว่า เกิดวันอาทิตย์ที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๔๖๙ เกิดมาแล้ว แก่–เจ็บ–แต่ยังไม่ตาย เจ็บไม่เคยเจ็บหนัก ขนาดถึงกับต้องไปรักษาที่โรงพยาบาล
๒. สถานที่เกิด	เกิดที่อยู่ปัจจุบันนี้ ไม่เคยย้ายที่อยู่เลย เกิดที่ไหนอยู่ที่นั่น
๓. ที่อยู่–ปัจจุบัน	ที่อยู่ตามสำมะโนครัว ๔๙๑ ฆ ซอยเสริมสันติ ต. มะขามหย่ง อ. เมือง จ. ชลบุรี ที่อยู่จริง ศาลาวัดกำแพง อ. เมือง จ. ชลบุรี
๔. การศึกษา	เวลานี้ยังเรียนไม่จบสักที จึงไม่มีปริญญาอะไรเลย ยิ่งเรียนยิ่งโง่ ยิ่งโตยิ่งเซอะ
๕. การงาน	ไม่มีผลงานใด ๆ ที่ถือว่าดีเด่น เรื่องดีเด่นเป็นเรื่องเขาสมมติให้เท่านั้น

๖. อุดมคติ เกิดมาแล้วก็ต้องอยู่ อยู่แล้วก็ต้องกิน อยู่ง่ายกินง่าย ตายง่าย สบายดี

๗. อนาคต ตายแน่ ๆ ตายแล้วก็เผา หมดภพ หมดชาติ กันทีก็ดี

เพชรมณีใช่มีอยู่ทุกภูผา
กฤษณาใช่หาได้ทุกไพรสณฑ์
แม้ช้างเผือกใช่เลือกได้ทุกตำบล
เมธีชนใช่มีทั่วทุกครัวเรือน

มงคลภาษิต

ธรรมของคนดี

พระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า มารดาบิดาเป็นพรหมของบุตรธิดา ทั้งนี้เพราะมารดาบิดาประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม ย่อมปฏิบัติขวนขวายนำสิ่งที่เป็นอัปมงคลออกไป และนำสิ่งที่เป็นมงคลเข้ามาสู่บุตรธิดา ด้วยการห้ามมิให้ทำการที่ไม่ดีไม่งาม ไม่เป็นมงคลสวัสดี ให้ทำสิ่งที่ดีที่งาม ที่เป็นมงคล บุตรธิดามีหน้าที่ตอบแทนด้วยการแสดงกตัญญูกตเวทีอันเป็นภูมิของสาธุชนคนดี หรือที่เรียกว่าสาธุสัปปุริสภูมิ

สัปปุริสธรรมอันเป็นธรรมที่ทำให้เป็นสาธุชนคนดีมี ๗ ประการคือ ๑. ความรู้จักเหตุ ได้แก่เมื่อประสบผลต่าง ๆ ก็สาวเข้าไปรู้ถึงเหตุ ว่าเกิดจากเหตุนั้น ๆ หรือว่าข้อนี้เป็นเหตุที่จะให้เกิดผลนั้น ๒. ความรู้จักผล ได้แก่เมื่อประกอบเหตุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ว่าจะให้ผลอย่างนั้น ๆ หรือรู้ว่าข้อนี้เป็นผลของเหตุนั้น ๆ ๓. ความรู้จักตน ก็คือรู้จักว่าตนเป็นอย่างไร ไม่ดีอย่างไร เช่นแสดงอธิบายไว้ว่า รู้จักว่าตนศรัทธาเท่านี้ มีศีลเท่านี้ มีปัญญาเท่านี้ มีปฏิภาณเท่านี้ เป็นต้น ๔. ความรู้จักประมาณ ก็คือรู้จักประมาณในการรับสิ่งทั้งหลาย

รู้จักความพอดีพอเหมาะพอควรในเรื่องทั้งปวง ๕. ความรู้จักกาล ก็คือรู้จักกาลเวลา ว่ากาลเวลานี้เป็นกาลเวลาแห่งการงานอย่างนี้ กาลเวลานั้นเป็นกาลเวลาแห่งการงานอย่างนั้น แล้วปฏิบัติให้ถูกต้อง ๖. ความรู้จักบริษัท ก็คือรู้จักหมู่ชนว่านี้เป็นหมู่ชนชั้นนั้น นี้เป็นหมู่ชนชั้นนี้ เข้าไปอยู่ในหมู่ชนใดควรนั่งอย่างไร ควรยืนอย่างไร ควรทำอย่างไร ควรพูดอย่างไร ควรนิ่งอย่างไร ๗. ความรู้จักบุคคล คือรู้จักบุคคลที่รู้จักคบหาเกี่ยวข้อง ว่าเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดีอย่างไร ควรปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ อย่างไร

ความรู้ทั้ง ๗ ประการหรือธรรมของสาธุชนคนดีนี้ เป็นปัญญาที่จำปรารถนาในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ การทำทุกอย่างจะเรียกว่าทำดีก็เพราะสมบูรณ์ด้วยความรู้ทั้ง ๗ นี้ คือชอบด้วยเหตุผล ชอบด้วยภาวะของตน ชอบด้วยประมาณคือสมควรเหมาะพอดี ชอบด้วยกาลเวลา ชอบด้วยบริษัทคือหมู่ชน และชอบด้วยบุคคล แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยความมีสติและการใช้ปัญญาเพ่งพินิจพิจารณาโดยปราศจากอคติข้อใดข้อหนึ่ง จึงจะได้ความรู้จักอันถูกต้อง เพราะมีสิ่งที่เรียกว่ามายาอันเป็นเครื่องเล่ห์หลวงมุสาคือสิ่งที่เป็นเท็จ หรือโมฆะสิ่งที่เป็นของเปล่า เป็นเครื่องปิดบังสัจจะคือความจริงอยู่เป็นอันมาก เครื่องปิดบังเหล่านี้บางทีก็

ปิดบังทั้งตาเนื้อตาใจ ทำให้เห็นผิด คิดผิด สำคัญผิด ถือเอาผิด ตลอดจนถึงปฏิบัติต่าง ๆ เพราะเหตุที่ไปถือสิ่งที่เท็จว่าเป็นจริง สิ่งที่เป็นของเปล่าไม่มีอะไรว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ฉะนั้น ความอบรมสติและปัญญาโดยปราศจากอคติจึงเป็นสิ่งจำปรารถนา การแสวงหาเหตุผลที่ถูกต้อง ก็มีขัดแย้งกันเป็นอันมาก แม้ในบุคคลคนเดียวกันก็ยังมีเหตุผลที่ขัดแย้งกันเมื่อเหตุผลเปลี่ยนไปตามอารมณ์และกิเลส วันหนึ่ง ๆ ก็อาจเปลี่ยนไปได้หลายอย่าง เช่นเมื่อเกิดความชอบขึ้นมาก็มีเหตุผลที่จะชอบ เมื่อเกิดความชังขึ้นมาก็มีเหตุผลที่จะชัง จะเบียดเบียนผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะทำเช่นนั้น จึงเกิดปัญหาเรื่องเหตุผลที่ขัดแย้งสลับซับซ้อนยุ่งยากขึ้นเป็นอันมาก ข้อนี้ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติสงบจิตใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือที่จิตใจรับเข้ามาให้กลัดกลุ้มให้ได้เสียก่อน และใช้สติกำหนดระลึกรู้ ใช้ปัญญาวิจัยคือจำแนกให้รู้จักตามเป็นจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในใจนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เมื่อเป็นดังนี้จะจับเหตุผลพร้อมทั้งเงื่อนปลายได้ถูกต้อง ผลที่ขัดแย้งอันเกิดจากอกุศลจะสงบระงับดับหายไป จะพบสันติหรือความสงบแห่งจิตใจได้.

ความกตัญญูกตเวที

มีคำกล่าวว่าเงินเป็นพระเจ้า ความหมายก็คือเงินบันดาลทุกสิ่งได้ เงินซื้ออะไร ๆ ได้ทั้งนั้น ไม่เพียงแต่จะซื้อสิ่งของเครื่องใช้หรือสัตว์เลี้ยง แต่กล่าวกันว่าเงินสามารถซื้อได้ทั้งหัวใจของมนุษย์ เช่นกล่าวกันว่าซื้อหัวใจให้ไปสวามิภักดิ์ได้ ยิ่งกว่านั้นก็กล่าวว่าเงินซื้อขายชาติได้ แต่มีบางท่านกลับกล่าวว่าเงินเป็นเครื่องก่อศัตรู ยิ่งมีเงินมากเท่าไร ก็ยิ่งมีศัตรูมากเพียงนั้น การกล่าวทั้งสองอย่างนี้แม้พิจารณาแล้วก็น่าจะเห็นว่าเป็นไปได้ทั้งสองอย่าง จึงนับว่าอำนาจของเงินนี้ยิ่งใหญ่นัก น่ากลัวนัก

มีอยู่สิ่งหนึ่งซึ่งมีอำนาจเหนืออำนาจของเงิน สิ่งนั้นคือความกตัญญูกตเวที ความกตัญญูกตเวทีที่แท้จริงเอาชนะอำนาจของเงินได้อย่างแน่นอน มาพิจารณากันดูว่าเป็นจริงได้อย่างไร

ใจสวามิภักดิ์ต่ออำนาจเงินนั้นเกิดได้เพียงเฉพาะใจที่ปราศจากความกตัญญูกตเวทีเท่านั้น ใจที่มีกตัญญูกตเวทีแล้วเงินย่อมซื้อไม่ได้ ตัวอย่างง่าย ๆ ธรรมดา ๆ ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปก็เช่นเมื่อมารดาบิดาล่วงลับไป มีมรดกทิ้งไว้ให้บุตรธิดาผู้อยู่หลังแม้นบุตรธิดาเป็นผู้มีกตัญญูกตเวทีแล้ว ปัญหาแตกแยกต่าง ๆ

จักไม่เกิดขึ้น ได้มากได้น้อยหรือไม่ได้เลยก็รับได้ในเมื่อคำนึงถึงพระคุณของท่านผู้ล่วงลับแล้ว ตรงกันข้ามถ้าขาดกตัญญูกตเวทีแล้ว ปัญหาร้อยแปดย่อมเกิดตามมาได้แน่นอน อำนาจของเงินนั้นแหละเป็นตัวสำคัญ ต้องการมากที่สุด เมื่อได้น้อยกว่าที่ต้องการ ก็เกิดปัญหาขึ้น เกิดความชุลมุนวุ่นวาย เกิดความแตกแยกขึ้น โดยไม่คำนึงว่าความเสียหายที่จะเกิดตามมานั้นเป็นความเสียหายของใคร มากมายเพียงใด พระคุณของท่านมีเพียงใดลืมสิ้น ท่านจะเสียหายหรือไม่ไม่สนใจ กล่าวได้ว่าเงินซื้อความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องดีงามไปได้ แต่ถ้ามีความกตัญญูกตเวทีที่แท้จริงแล้วย่อมคิดถึงพระคุณท่าน ย่อมคำนึงถึงความเสียหายที่จะเกิดแก่ชื่อเสียงของท่าน หรือผู้ที่เชื่อว่าผู้ที่ตายแล้วแต่ยังไม่สิ้นกิเลส ยังต้องวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ไปเป็นนั้นเป็นนี่ตามกรรมของตน ก็ย่อมคำนึงถึงความเสียใจของท่านผู้มีพระคุณที่อาจล่วงรู้ถึงความแตกแยกวุ่นวายของบุตรธิดาผู้อยู่หลัง เมื่อความคำนึงนี้เกิดขึ้นก็ย่อมไม่อาจทำสิ่งที่ท่านล่วงรู้ ว่าจักเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนได้ เงินมากมายเพียงใดก็ไม่อาจทำให้ผู้มีความกตัญญูกตเวทีทำร้ายผู้มีพระคุณได้ แม้พิจารณากันจริง ๆ แล้ว ทุกคนก็น่าจะเห็นด้วยกับความจริงนี้

ดังนั้นก็น่าจะพิจารณาเห็นด้วยว่า ถ้าอบรมความมีกตัญญูกตเวทีกันให้จริงจัง ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจแล้ว ความร่มเย็นเป็นสุขของโลกก็น่าจะมีได้มากกว่านี้ คนจะไม่หันเข้าหาแต่เงินจนลืมสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง ลืมจนกระทั่งว่าตนเองนั่นแหละจะเดือดร้อนเพราะการเข้าหาแต่เงินกัน โดยไม่คำนึงถึงพระคุณของท่านผู้ใดหรือใครเลย

ทุกคนชอบผู้อื่นที่มีความกตัญญูกตเวที แต่อาจไม่ทุกคนที่ไม่รู้ตัวว่าตนไม่มีความกตัญญูกตเวทีที่เพียงพอ แต่จะรู้หรือไม่รู้ตัวเองก็ตาม ตัดปัญหานั้นออกไปเสีย แล้วตั้งใจเสียใหม่ให้แน่วแน่ว่าตนจะอบรมใจตนเองให้มีความกตัญญูกตเวที ไม่ว่าเด็กผู้ใหญ่ชายหญิงสามารถจะอบรมตนเองให้มีกตัญญูกตเวทีได้ทั้งนั้น ขอเพียงให้ทำใจให้เชื่อมั่นเถิดว่า ความร่มเย็นเป็นสุขของตนเองนั่นแหละจะเกิดได้ด้วยอานุภาพของความกตัญญูกตเวที การทรยศคดโกงจะไม่เกิดขึ้น ทั้งการทรยศคดโกงเพียงเล็กน้อย หรือที่ใหญ่ยิ่งเพียงไรก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลยตราบที่ความกตัญญูกตเวทีมีเป็นสมบัติของจิตใจ ยิ่งมีความกตัญญูกตเวทีมั่นคงเพียงไร ความซื่อตรงก็จะมั่นคงเพียงนั้น ความสวัสดีก็จักเกิดแก่ตนเองเพียงนั้น พร้อมกันไปกับความสวัสดีของหมู่คณะ ของส่วนรวม ของประเทศชาติ.

ความดี – ความชั่ว

สังคมแห่งมนุษยชาติ บางคราวสงบเย็น บางคราวเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะความดีความชั่วเป็นปัจจัยสำคัญ พระพุทธศาสนาจึงมุ่งแนะนำสั่งสอนให้ประกอบความดี ละเว้นความชั่ว ยิ่งไปกว่านั้นยังสอนให้อบรมจิตใจให้ผ่องแผ้ว ด้วยเล็งเห็นว่า จิตใจดีผ่องแผ้วย่อมผลักดันให้ทำความดี ส่วนจิตใจชั่วทราม ย่อมนำให้สร้างความชั่วเสียหายทั้งแก่ตนเองทั้งแก่บุคคลอื่น

ใครเคยเห็นหน้าตาของความดีและความชั่วบ้างว่าเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ หญิงหรือชาย มีบ้านเรือนภูมิลำเนาอยู่ที่ไหน อันความดีความชั่วนั้นไม่มีตัวตน แต่มีคนทำดีหรือทำชั่ว และมีผลของการทำเหมือนอย่างความร้อนความหนาวไม่มีตัวตน ความหิวกระหายความอิ่มหนำสำราญไม่มีตัวตน แต่มีคนที่ร้อนหรือหนาว มีคนที่หิวกระหายหรืออิ่มหนำสำราญ คนที่ร้อนเพราะมีความร้อน คนที่หนาวเพราะมีความหนาว ฉันใด คนดีจะเป็นเด็กชายดี เด็กหญิงดี นายดี นางดีก็ตาม เพราะมีความดี คนชั่วจะเป็นเด็กชายชั่ว เด็กหญิงชั่ว นายชั่ว นางชั่วก็ตาม เพราะมีความชั่ว ฉันนั้น ฉะนั้น ผู้ต้องการจะเห็นหน้าตาของความดี จะดูหน้าตาของคนดีแทนก็ได้ ต้องการจะเห็นหน้าตาของความชั่ว จะดูหน้าตาของคนชั่วแทนก็ได้

คนดีเพราะมีความดีนั้น คือคนที่ทำดีต่าง ๆ ทั้งแก่ตนและส่วนรวม ส่วนคนชั่วเพราะมีความชั่วนั้น คือคนที่ทำชั่วต่าง ๆ ทั้งเกี่ยวกับตนเองและส่วนรวม ยกตัวอย่างตัวของเราเองทุก ๆ คน เมื่อช่วยทำการในบ้านในโรงเรียน หรือการที่เป็นประโยชน์ทั่วไปต่าง ๆ ก็เป็นที่สรรเสริญยกย่อง เพราะการทำนั้นก่อให้เกิดสุขประโยชน์ นี่คือความดีที่มีอยู่ที่ตัวเราเองซึ่งเป็นคนดีขึ้นเพราะทำดี เมื่ออยากจะดูหน้าตาของความดี ก็จงส่องกระจกดูหน้าตาของตัวเราเอง จะรู้สึกความภาคภูมิใจที่แฝงอยู่ในใบหน้าในสายตา อันส่องเข้าไปถึงจิตใจที่ดี อาจมีความอิ่มใจในความดีของตนเป็นอย่างมากก็ได้ แต่ถ้าตัวเราเองทุก ๆ คนทำไม่ดีต่าง ๆ ในบ้านบ้าง ในโรงเรียนบ้าง ในที่ต่าง ๆ บ้าง ทำให้เกิดความทุกข์ร้อนเสียหายแก่ใคร ๆ ก็เป็นที่ติฉินนินทา เพราะการทำนั้นก่อให้เกิดโทษ นี้คือความชั่วที่มีอยู่ในตัวเราเองซึ่งเป็นคนชั่วขึ้นเพราะทำชั่ว เมื่ออยากจะดูหน้าตาของความชั่ว ก็จงส่องกระจกดูหน้าตาของตัวเราเอง จะรู้สึกความอัปยศอดสู ความปิดบังซ่อนเร้นที่แฝงอยู่ในใบหน้า ในสายตาอันส่อเข้าไปถึงจิตใจที่ไม่ดี อาจมีความสร้อยเศร้าตำหนิตนเองรังเกียจตนเองเป็นอย่างมาก เพราะรู้สึกสำนึกขึ้นบ้างก็ได้ สรุปความว่า การกระทำทุกอย่างที่น่านิยมชมชอบ ก่อให้เกิดสุข

ประโยชน์แก่ตนเองแก่ผู้อื่น คือความดีส่วนการกระทำทุกอย่างที่น่าตำหนิติเตียน ก่อให้เกิดทุกข์โทษแก่ตนเองแก่ผู้อื่น คือความชั่ว

ทุก ๆ คนที่มีความสุขความเจริญอยู่ เพราะได้รับความดีจากท่านผู้มีความมุ่งดีทั้งหลาย เป็นต้นว่าได้รับการบำรุงเลี้ยงด้วยความรักทะนุถนอมจากบิดามารดา หรือจากญาติ หรือจากผู้รับอุปการะตั้งแต่เกิดมาโดยลำดับ ได้รับการสั่งสอนอบรมศิลปวิทยาจากครูอาจารย์ ได้รับการปกครองที่ดีเป็นส่วนรวมจากประเทศชาติ ท่านที่เกี่ยวข้องเหล่านี้ล้วนได้ประกอบความดีแก่ตัวเราทุกคน ทำให้เราทุก ๆ คนสามารถดำรงชีวิตเติบโตขึ้นมามีความสุขความเจริญจนถึงเพียงนี้ได้ ถ้าท่านเหล่านี้ล้วนก่อความชั่วร้ายเสียหายให้ หรือแม้ไม่ก่อให้ เพียงแต่หยุดอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ทำความดีให้ตัวเรา ทุก ๆ คนเกิดมาแล้วก็คงไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ได้ หรือแม้ดำรงอยู่ได้ก็คงไม่ได้รับการศึกษาให้ได้ความรู้ที่จะให้เกิดความเจริญ ฉะนั้น คนดีด้วยความดีสามารถให้เกิดความเจริญสุขแก่ตนเองและแก่โลกได้

อภัยทาน

ความดีที่ควรทำมีอยู่เป็นอันมาก รวมเป็นข้อใหญ่ได้ ๓ อย่าง คือทาน ศีล ภาวนา ทานคือการให้ ไม่ใช่มีความหมายแคบ ๆ เพียงให้เงินทองข้าวของแก่ภิกษุสามเณรหรือคนยากไร้ขาดแคลนเท่านั้น ทานที่สำคัญที่สุดคืออภัยทาน ทานคือการให้อภัย การให้ทานไม่ว่าจะเป็นเงินทองของข้าวจุดมุ่งหมายที่แลเห็นชัด ๆ คือเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่จุดสำคัญที่ควรเข้าใจก็คือเพื่อชำระกิเลสจากใจ กิเลสตัวนั้นคือโลภะ ผู้ที่ให้ทานโดยมุ่งชำระกิเลสนั้นแหละถูก ให้ทานโดยมุ่งผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญไม่ถูก ขอให้อย่าลืมความสำคัญประการนี้ มีสติระลึกรู้ไว้ให้เสมอ ว่าการให้ทานแต่ละครั้งไม่ใช่ว่าเพื่อช่วยทุกข์ผู้อื่นอย่างเดียว แต่ต้องมุ่งเพื่อละกิเลสกองโลภะด้วย อย่าคิดจะช่วยทุกข์ผู้อื่นไปพร้อมกับที่คิดว่าจะได้รับผลตอบแทนเป็นความมีลาภยศสรรเสริญสุขจากการให้นั้นด้วย แล้วดีใจว่าการให้ทานของตนเป็นการยิงนกทีเดียวได้สองตัว ได้ทั้งผู้อื่นและจะได้ลาภยศสรรเสริญสุขของตนด้วย ถ้าจะดีใจว่ายิงนกทีเดียวได้สองตัวก็ให้เป็นสองตัวคนละอย่าง คือตัวหนึ่งเป็นการช่วยบำบัดทุกข์

ของผู้อื่น อีกตัวหนึ่งเป็นการละกิเลสในใจตนไปพร้อมกันให้ดีใจเช่นนั้นนับว่าใช้ได้ เป็นการไม่ผิด

การให้อภัยทานสำคัญกว่าให้ทานด้วยทรัพย์สิ่งของ อภัย-ทานนี้เป็นเครื่องละกิเลสกองโทสะโดยตรง เมื่อมีผู้ทำให้ไม่ถูกใจ แทนที่จะโกรธเกลียดก็ให้อภัยเสีย นี้คืออภัยทาน เมื่อมีเหตุมาทำให้โกรธแล้วกลับไม่โกรธ อภัยให้ เช่นนี้ไม่ใช่ผู้ใดจะได้รับผลดีของอภัยทานก่อนเจ้าตัวผู้ให้เอง โกรธเกลียดอะไรเหล่านี้ทำให้จิตใจเร่าร้อนไม่แจ่มใสเป็นสุข เลิกโกรธเกลียดเสียได้เป็นอภัยทาน เป็นเหตุให้ไม่เร่าร้อน ให้แจ่มใสเป็นสุข ถ้าผู้ใดไม่เคยได้รับรสแห่งความสุขที่เกิดจากอภัยทาน ก็ลองดูได้ เพื่อให้ได้รับรสนั้นได้ ลองกันได้ในทันทีนี้แหละ เพราะคงจะมีที่นึกขัดเคืองหรือโกรธเกลียดใครอยู่บ้างในขณะนี้ พิจารณาดูใจตนว่า เมื่อรู้สึกเช่นนั้นใจเป็นสุขแจ่มใสหรือ พิจารณาให้เห็นจริงก็จะเห็นว่าใจขุ่นมัว มากหรือน้อยเท่านั้น น้อยก็เพียงขุ่น ๆ มากก็จะถึงร้อน เมื่อพิจารณาเห็นสภาพเช่นนั้นของใจที่มีความไม่ชอบใจ หรือความโกรธความเกลียดแล้ว เพื่อลองรับรสของความสุขจากอภัยทาน ก็ให้คิดให้อภัยผู้ที่กำลังถูกโกรธถูกเกลียดอยู่ในขณะนั้น ต้องคิดให้ให้อภัยจริง ๆ เลิกโกรธละอภัยให้จริง ๆ ละ ถ้าอภัยได้จริง เลิกโกรธเกลียดได้จริง แล้ว

ให้ย้อนพิจารณาดูใจตนเอง จะรู้สึกถึงความเบาสบายแจ่มใส ผิดกับเมื่อครู่ก่อนอย่างแน่นอน อภัยทานนี้จึงมีคุณยิ่งนักแก่จิตใจ

อย่าคิดว่าคนนั้นคนนี้ทำผิดมาก ต้องโกรธ ต้องไม่ให้อภัย เรื่องอะไรจะไปให้อภัยในเมื่อร้ายกับเราถึงเพียงนั้นเพียงนี้ คิดเช่นนี้แล้วก็ไม่ยอมอภัยให้ มิหนำซ้ำกลับหาเหตุมาทำให้โกรธมากขึ้นกว่าเดิม การคิดเช่นนี้อย่าเข้าใจว่าเป็นการลงโทษผู้ที่ว่ามาร้ายกับตนมากจนไม่ต้องการให้อภัย ความจริงเป็นการทำโทษตัวเองต่างหาก เมื่อใจตัวเองต้องร้อนเร่าเพราะความไม่อภัย จะเรียกว่าเป็นการทำโทษผู้อื่นจะถูกได้อย่างไร ต้องเรียกว่าเป็นการทำโทษตัวเองนั่นแหละถูก ผู้มีปัญญาพึงใช้ปัญญาเพียงพอ ให้เห็นประจักษ์แก่ใจถึงคุณของอภัยทาน และโทษของการไม่ยอมอภัย.

คนดี

พระพุทธศาสนาสอนหลักปฏิบัติให้เกิดความเจริญวัฒนาเฉพาะบุคคลไว้หลายวิธี ซึ่งเมื่อดำเนินตามแล้วย่อมประสบความเจริญในชีวิตอย่างแน่นอน วิธีหนึ่งที่จักแนะนำในที่นี้ก็คือ ธรรมที่นำความเจริญ ๔ อย่าง ได้แก่ ๑. คบท่านผู้ประพฤติชอบด้วยกายวาจาใจ หรือคบคนดี ๒. ฟังคำสั่งของท่านโดยเคารพ หรือสนใจคำแนะนำสั่งสอนของคนดี. ๓. ตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีหรือชั่วด้วยอุบายที่ชอบ หรือให้รู้ดีชั่วโดยแยบคาย ๔. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมซึ่งได้ตรองเห็นแล้ว หรือปฏิบัติตนสมควรแก่ความดีความชั่วนั้น

คนดีมีชื่อเรียกว่าสัตบุรุษ คือคนสงบ คนประพฤติสัจจธรรม คนเรียบร้อย หรือสัปบุรุษ คือคนสมคน ได้แก่คนสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีบ้าง เรียกว่าบัณฑิต คือคนฉลาดสามารถ ได้ศึกษาสดับตรับฟังมาก หรือคนคงแก่เรียนบ้าง เรียกว่า กัลยาณชน คือคนดีมีอัธยาศัยงามบ้าง โดยความก็คือคนที่ประกอบด้วยลักษณะของคนดี ๗ ประการ คือความเป็นผู้รู้จักเหตุ เช่นว่าสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสุข สิ่งนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ ความเป็นผู้รู้จักผล เช่นรู้ว่าสุขเป็นผลแห่งเหตุอันนี้ ทุกข์เป็น

ผลแห่งเหตุอันนี้ ความเป็นผู้รู้จักตนและหน้าที่ของตน เช่นรู้ว่าเราโดยชาติตระกูลยศศักดิ์สมบัติบริวารความรู้และคุณธรรมเพียงเท่านี้ ๆ ประพฤติปฏิบัติตนให้สมควรแก่ที่เป็นอยู่อย่างไร ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ และรู้จักประมาณในการบริโภคแต่พอสมควร ความเป็นผู้รู้จักกาลเวลาอันสมควรในการประกอบกิจนั้น ๆ ความเป็นผู้รู้จักประมาณชุมชน และกิริยาที่จะต้องประพฤติต่อประชุมชนนั้น ๆ ว่ากลุ่มนี้เมื่อเข้าไปหาจะต้องทำกิริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ เป็นต้น และความเป็นผู้รู้จักบุคคลว่า ผู้นี้เป็นคนดี ควรคบ ผู้นี้เป็นคนไม่ดี ไม่ควรคบ เป็นต้น

อีกประการหนึ่ง สัตบุรุษประกอบด้วยลักษณะของคนดีอีก ๗ ประการ คือ ๑. คนดีประกอบด้วยธรรม ๗ ประการ คือ มีศรัทธา มีความละอายต่อบาป มีความกลัวต่อบาป เป็นคนได้ยินได้ฟังมาก มีความเพียร มีสติมั่นคง และมีปัญญา ๒. จะปรึกษาสิ่งใดกับใคร ๆ ก็ไม่ปรึกษาเพื่อจะเบียดเบียนตนและคนอื่น ๓. จะคิดสิ่งใดก็ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น ๔. จะพูดสิ่งใดก็ไม่พูดเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น ๕. จะทำสิ่งใดก็ไม่ทำเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น ๖. มีความเห็นชอบ เช่นเห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วมีจริง

เป็นต้น ๗. ให้ทานโดยเคารพ คือเอื้อเฟื้อแก่ของไทยธรรมที่ตนให้และปฏิคาหกผู้รับ

อีกประการหนึ่ง คนดีคือคนที่ประกอบด้วยความดี ที่ว่าดีนั้น หมายถึงดีตามคลองธรรม ไม่ใช่ดีตามความนิยมของหมู่คน มิใช่ดีตามความคิดเห็นของบุคคลหนึ่งบุคคลใด เพราะว่าดีที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ แยกเป็น ๓ คือ ดีตามความนิยมของหมู่คน ตามถิ่นตามคราวตามสมัย นี้ชื่อว่าดีเป็นโลกาธิปไตย มีโลกคือคนอื่นเป็นใหญ่ อีกอย่างหนึ่ง ดีตามความคิดเห็นของตน ตนคิดเห็นว่าดีอย่างไร คิดเห็นว่าอย่างอื่นชั่ว ก็ถือเอาตามความคิดเห็นของตน นี้ได้ชื่อว่า ดีเป็นอัตตาธิปไตย มีตนเองเป็นใหญ่ ไม่แน่นอน ไม่มั่นคง ต่อเมื่อมีธรรมคือความถูกต้องเป็นใหญ่ ที่เรียกว่าธรรมาธิปไตย จึงจะเป็นความดีแท้ แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลง พระพุทธเจ้าทรงแสดงสัจจธรรมชี้ให้เห็นความดีความชั่วตามเป็นจริง และเป็นไปตามธรรม เป็นธรรมาธิปไตย มีธรรมเป็นใหญ่ ความดีนั้นเมื่อบุคคลใดประพฤติปฏิบัติ ย่อมทำคนนั้นให้เป็นคนดีด้วย ทำผู้อื่นไม่ให้เดือดร้อนด้วย.

ความเห็นแก่ตัว

ปุถุชนหรือสามัญชนมีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น จะแตกต่างกันก็เพียงบางคนมีความเห็นแก่ตัวมาก บางคนมีความเห็นแก่ตัวน้อย คนเห็นแก่ตัวคือคนที่คิด พูด ทำ เพื่อประโยชน์ตนทั้งสิ้น ไม่คำนึงถึงประโยชน์ผู้อื่นเลย คนประเภทนี้ไม่เป็นที่รักที่สรรเสริญ แต่จะเป็นที่รังเกียจ ลองนำใจตนเองเปรียบเทียบกับใจผู้อื่น สิ่งใดที่ตนชอบผู้อื่นก็ชอบ สิ่งใดที่ตนไม่ชอบผู้อื่นก็ไม่ชอบ แล้วลองคิดดูว่าตนเองชอบเห็นแก่ตัวรึเปล่า ก็จะได้คำตอบว่าไม่ คำตอบนี้แหละเป็นคำตอบสำหรับทุกคน คือทุกคนก็ไม่ชอบคนเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น

ต่อจากนั้นก็ลองถามตัวเองว่า ต้องการให้ใคร ๆ ชอบหรือไม่ต้องการ ก็จะได้คำตอบว่าต้องการ เมื่อต้องการให้ใคร ๆ ชอบ และรู้ด้วยว่าไม่มีใครชอบคนเห็นแก่ตัว จะควรทำอย่างไร คำตอบก็ชัดเจนทีเดียว คือประการหนึ่งที่ต้องทำแน่ ๆ คือไม่เห็นแก่ตัวจนเกินไป จนเป็นที่รังเกียจ เหมือนที่เราเองรังเกียจคนเห็นแก่ตัวอื่น ๆ นั่นเอง

อย่าเห็นเรื่องความเห็นแก่ตัวเป็นเรื่องเล็ก เพราะใคร ๆ ก็มีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น ถ้ารู้สึกเช่นนั้นจะปล่อยปละ

ละเลยไม่ควบคุมดูแลความเห็นแก่ตัวของตน จักเป็นเหตุให้มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น ๆ โดยที่ตนเองไม่รู้สึก แต่คนอื่นเห็นและรังเกียจ ถึงจะรู้สึกว่าทุกคนมีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้นก็ต้องระวังความคิดของตนเองอย่าให้กลายเป็นมีความเห็นแก่ตัวจนเกินไป คนเห็นแก่ตัวเกินไป จึงจะเรียกว่าเห็นแก่ตัว คนเห็นแก่ตัวเท่าที่ปุถุชนมีกัน ไม่ถูกเรียกว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว พึงสังเกตความจริงนี้ และอย่าอ้างว่า ทุกคนก็เห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น เราก็ต้องเห็นแก่ตัวบ้าง

เมื่อคนอื่น ๆ เห็นกันทั่วไปแล้วว่า เราเห็นแก่ตัว เราก็ต้องพิจารณาว่า เรามีความเห็นแก่ตัวอย่างไร ทุกคนถ้ามีความตั้งใจจริงที่จะเป็นคนดี ที่จะขัดเกลานำความไม่ดีออกจากตัวให้หมด ต้องมีความพยายามพิจารณาดูความบกพร่องของตนเอง และก็ไม่ต้องดูที่อื่น ดูที่ใจนี้แหละเป็นสำคัญ คนโลภเห็นแก่ตัวจะแสดงความเห็นแก่ตัวออกเป็นการพูดการทำ ก็ต่อเมื่อเกิดความคิดที่เห็นแก่ตัวขึ้นเสียก่อน เกิดขึ้นในใจก่อนจึงจะออกเป็นผลทางกายทางวาจา ฉะนั้น ทุกคนจึงมีจุดสำหรับพิจารณาดูตนเองที่ไม่กว้างขวางอย่างไรเลย มีที่พิจารณารู้ความถูกผิดดีชั่วของตนที่ใจนี้เอง ดูใจตนเองนี้แหละให้ดี ให้สม่ำเสมอให้ตรงไปตรงมา ไม่ปกปิดซ่อนเร้นความจริง แล้วก็จะรู้จะเห็น

ว่าตนมีความดีไม่ดีอย่างไร เห็นแก่ตัวหรือไม่เห็นแก่ตัวอย่างไร ดูให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วแก้ไขให้ถูกต้อง ให้เป็นความดีงามสมตามที่ตนปรารถนาจะเป็น อย่าอยากเป็นคนดี แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ทำดี อย่าอยากเป็นคนมีความสุข แต่ขณะเดียวกันก็ไม่สร้างความสุขให้เกิดขึ้น

ถ้าไม่รู้จริง ๆ ว่าอะไรคือดี อะไรคือชั่ว ก็ศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเชื่อตามที่ทรงสอน ก็จะรู้อะไรคือดีอะไรคือชั่ว แต่ที่จริงแล้วทุกคนรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่ไม่พยายามรับรู้ความจริงนั้น ว่าเป็นความจริงสำหรับตนด้วย มักจะให้เป็นความจริงสำหรับผู้อื่นเสียทั้งนั้น ดังที่ปรากฏอยู่เสมอ ผู้ที่ว่าคนนั้นไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ และตัวเองก็เป็นเช่นนั้นด้วย โดยที่ตัวเองก็หาได้ตำหนิตัวเองเช่นตำหนิผู้อื่นไม่ ถ้าจะให้ดีจริง ๆ ถูกต้องสมควรจริง ๆ แล้วก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้เตือนตน แก้ไขตน ก่อนจะเตือนผู้อื่น แก้ไขผู้อื่น.

การให้

การให้มีคุณ ผู้ให้สบายใจกว่าผู้รับ แม้คนโลภจะอยากได้นั่นได้นี่ของคนนั้นคนนี้อยู่เสมอ เวลาได้ไปก็ยินดีพอใจ แล้วก็อยากได้ต่อไป ความสบายใจของคนโลภ หรือผู้รับ ย่อมไม่มีอยู่นาน ประเดี๋ยวเดียวที่สบายใจในการได้ แล้วก็จะร้อนใจต่อไปอีก เพราะความอยากได้อย่างอื่นต่อไปอีก ความอยากได้ของผู้รับที่ไม่มีเวลาหยุดนั่นเองที่ทำให้ผู้รับไม่เป็นสุขเหมือนผู้ให้ ผู้ให้โดยเฉพาะผู้ที่ให้ด้วยความเต็มใจ ยินดีที่จะอนุเคราะห์สงเคราะห์ ย่อมมีความสบายใจที่ได้ทำสิ่งที่ปรารถนา

ผู้ให้นั้นยิ่งมีความสบายใจ ย่อมมีความสุขที่ได้เป็นผู้ให้ ผู้ไม่เคยเป็นผู้ให้ย่อมไม่เคยรู้รสของการเป็นผู้ให้ อันนี้ไม่ได้หมายเพียงการให้ทรัพย์สินเงินทองสิ่งของเท่านั้น การให้อภัย-ทานก็รวมอยู่ด้วย ทั้งการให้อภัยทานยังให้ความสุขแก่จิตใจเป็นพิเศษอีกด้วย คนโกรธมีความร้อน คนไม่โกรธไม่มีความร้อน อภัยทานคือการทำใจให้หายโกรธ ผู้ใดทำให้โกรธ ถ้าให้อภัยเสียก็หายโกรธ เขาจะรู้หรือไม่รู้ เราผู้โกรธแล้วให้อภัยจนหายโกรธนั้นแหละเป็นผู้รู้ว่า จิตใจของเราขณะเมื่อยังไม่ได้ให้อภัยกับเมื่อให้อภัยแล้วแตกต่างกันมาก ร้อนเย็นผิดกันมาก ขุ่นมัว

แจ่มใสผิดกันมาก

วิธีที่จะทำให้หายโกรธที่ได้ผลแน่นอนก็คือให้ทำใจให้สงบเป็นขั้นแรก เมื่อใจสงบ ซึ่งจะต้องอาศัยวิธีให้ใจถอนจากเรื่องที่ทำให้โกรธอยู่กับเรื่องอื่น ผู้ปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาใช้วิธีท่องพุทโธ หรือธัมโม สังโฆ จนใจสงบ เมื่อใจอยู่กับพุทโธ หรือธัมโม สังโฆ ถอนจากเรื่องที่เป็นเหตุให้โกรธ ความไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้โกรธก็จะเกิดขึ้นในขณะนั้น แม้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ยังดี เมื่อใจสงบเช่นนั้นแล้วให้คิดเปรียบเทียบดูว่าเวลาที่กำลังโกรธกับเวลาที่หยุดโกรธแม้เพียงชั่วครู่ชั่วยาม มีความเย็นใจในเวลาไหน เวลาโกรธหรือเวลาหายโกรธ ย่อมจะได้คำตอบที่ถูกต้องแน่นอน และถ้าไม่ดื้อจนเกินไปก็คงจะพยายามรักษาความเย็นใจไว้ อาจจะท่องพุทโธต่อไปให้นานเท่าที่มีเวลาจะทำได้ก็ได้ หรืออาจจะพยายามคิดว่า ความโกรธไม่เป็นคุณอย่างใดเลย เป็นโทษเท่านั้น และความโกรธจะหายไปไม่ได้ถ้าไม่อภัยให้ผู้เป็นเหตุแห่งความโกรธเสีย

ที่ว่าความโกรธจะหายไปไม่ได้นั้น หมายความว่า ความโกรธที่จะต้องดับไปแน่นอนตามธรรมดาของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เมื่อมีเกิดต้องมีดับ แต่การที่ความโกรธดับไปเองตามหลักธรรมดาจะไม่หมดไปจากใจ จักฝังอยู่เป็นความมัวหมองของใจ

แม้จะสังเกตเห็นไม่ได้ในขณะที่ดับ แต่เมื่อถึงเวลาเกิดขึ้นอีกจะเพิ่มมากขึ้น คนที่อะไรนิดอะไรหน่อยก็โกรธนั้นเป็นผู้ที่มีความโกรธฝังสะสมอยู่ในใจแล้วเป็นอันมาก ความโกรธนั้นเกิดขึ้นทีหนึ่ง แม้ดับไปแล้วก็จะไม่หายไปไหน แต่จะฝังอยู่ในใจเป็นพื้นแห่งความเศร้าหมองไม่บริสุทธิ์ผ่องใส แต่ถ้าหาเหตุผลให้เกิดความรู้สึกไม่ถือโกรธ คือให้อภัยเสียได้ในทันที ไม่ปล่อยให้ดับไปเองตามหลักธรรมดา นั่นแหละจึงจะทำให้ความโกรธในเรื่องนั้น ๆ ไม่ฝังลงเป็นพื้นใจต่อไป แต่จะหมดสิ้นไปได้เลย เหมือนสีที่หยดลงพื้น ถ้าใช้น้ำมันเช็ดเสียให้สะอาดหมดจดทันทีก็จะไม่ฝังลงในเนื้อ แต่ถ้าไม่เช็ดให้หมดจดทิ้งไว้ แม้จะแห้งไม่ติดมือติดเท้า แต่ก็จะเป็นรอยมลทินติดอยู่อย่างแน่นอน แม้จะขูดขัดในภายหลังก็ยากที่จะสะอาดได้จริง สู้ทำความสะอาดเสียทันท่วงทีไม่ได้ อภัยทานเปรียบเหมือนการทำความสะอาดในทันทีนั่นเอง.

ทำอย่างไรใจจึงเป็นสุข

ใจที่มีความเป็นปรกติ หรือจะเรียกว่าใจที่มีความสงบราบเรียบ นั่นแหละคือใจที่มีความสุขอย่างแท้จริง ผู้ที่ปรารถนาความสุขทั้งหลาย จึงต้องทำใจให้มีความเป็นปรกติ สงบราบเรียบ คือไม่หวั่นไหววุ่นวายด้วยกิเลสและอารมณ์ทั้งปวง แต่ก็มีคนเป็นจำนวนมากกล่าวว่าทำไม่ได้หรือทำได้ยาก ซึ่งสำหรับคนส่วนมากนั้นก็น่าจะเป็นเช่นนั้น อย่างไรก็ตามถ้าหาเหตุของการทำได้ยาก หรือทำไม่ได้ ก็จะต้องพบว่าเพราะไม่พยายามทำหรือพยายามทำแต่ก็ไม่ถูกวิธี ไม่ได้แก้ให้ถูกเรื่อง คือไม่ได้แก้ไขตรงจุดที่ว่า ทำไมจิตจึงหวั่นไหววุ่นวาย ไม่ได้แก้ให้จิตใจสงบจากความหวั่นไหววุ่นวาย กล่าวให้ตรงก็คือไม่รู้ว่าความหวั่นไหววุ่นวายของใจตนนั้นเกิดจากอะไร มีอะไรเป็นเหตุ ที่จริงแล้วทุกจิตใจมีกิเลสและอารมณ์เท่านั้นเป็นเหตุให้หวั่นไหววุ่นวาย จึงต้องแก้ที่กิเลสและอารมณ์เท่านั้น จึงจะสามารถทำให้เกิดความสงบ ไม่หวั่นไหววุ่นวาย

กิเลส คือความโลภโกรธหลง มีอยู่ในใจตราบใด ย่อมนำให้เกิดอารมณ์ คือรู้สึกโลภรู้สึกโกรธรู้สึกหลงตราบนั้น คือตราบใดมีกิเลส ตราบนั้นอารมณ์ก็มีอยู่ อารมณ์ดีอารมณ์ร้าย

ล้วนเกิดจากกิเลสทั้งสิ้น แต่แม้จะเกิดจากกิเลสด้วยกัน อารมณ์ดีก็ย่อมดีกว่าอารมณ์ร้าย ทำอารมณ์ให้ดีได้ดีกว่าอารมณ์ร้าย แต่ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ร้ายคือความไม่สงบของใจ อารมณ์ดีทำให้ใจหวั่นไหว อารมณ์ร้ายก็ทำให้ใจหวั่นไหว แม้จะหวั่นไหวไปคนละเรื่องคนละทางก็ตาม แต่ก็เป็นความหวั่นไหว ไม่ได้เป็นความสงบอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ คนทั่วไปจึงไม่อาจจะรู้จักความสุขที่แท้จริง เพราะคนทั่วไปหรือปุถุชนยังไม่อาจจะทำใจให้สิ้นจากกิเลสและอารมณ์ได้ อย่างดีก็แต่เพียงทำให้อารมณ์ดีเท่านั้น ซึ่งก็นับว่าดีอย่างยิ่งแล้ว สามารถรักษาอารมณ์ให้ดีได้นานเพียงใด ก็นับว่าดีอย่างยิ่งเพียงนั้น พอจะมีความสุขเพียงนั้น ฉะนั้น แม้จะไม่สามารถละกิเลสได้สิ้นเชิง เช่นพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ก็ควรพยายามทำกิเลสที่มีอยู่มากหรือน้อยในใจตนให้เป็นกิเลสที่จะก่อให้เกิดความหวั่นไหวของจิตใจในทางดีงาม เช่นความปีติที่ได้ทำคุณงามความดีทำบุญทำกุศลเป็นต้น หลาย ๆ คนเคยกล่าวว่าอย่าไปอยากทำดีเพราะเป็นกิเลส อย่าไปอยากได้มรรคผลนิพพานเพราะเป็นกิเลส เช่นนี้อาจจะถูกต้องในแง่หนึ่งซึ่งควรเป็นเรื่องเฉพาะจิตใจบางคน ไม่ควรนำมาก้าวก่ายกันจนวุ่นวายสับสน เกิดความเข้าใจผิดถึงขนาดทำให้อีกมากคนไม่กล้าทำความดี เพราะเห็นว่าเป็นการ

เพิ่มกิเลสไปเสียซึ่งไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง ปุถุชนนั้นจะทำอะไรก็จะต้องมีความอยากหรือความปรารถนาต้องการนำให้ทำ ถ้าเป็นการอยากหรือปรารถนาต้องการทำในสิ่งที่ดีงามเป็นบุญเป็นกุศลก็เป็นสิ่งไม่ผิด แต่เป็นสิ่งถูกต้อง ควรปฏิบัติและส่งเสริม

ผู้ที่สามารถควบคุมความอยากของตนให้อยู่ในขอบเขตที่ดีงาม ที่จะนำไปสู่การทำคุณงามความดี และบุญกุศลได้ดังกล่าวนับว่าเป็นผู้ที่สามารถเอาชนะกิเลสได้อย่างมากแล้ว ถ้าส่งเสริมความอยากนี้ในขอบเขตที่ถูกต้องดีงามสืบต่อไป ก็จะเป็นผู้ชนะที่ยิ่งใหญ่คนหนึ่ง คือชนะใจตนเอง เพราะการชนะใจตนเองก็คือการชนะกิเลสในใจตนเองนั่นเอง อันกิเลสนั้นก็เหมือนศัตรูอื่น ๆ ของเรา ถ้าเราเข้มแข็งกว่า มีกำลังเหนือกว่า ปราบให้แพ้ได้บ่อยครั้งเข้า ก็ย่อมจะหวาดกลัวไม่กล้าสู้ต่อไป หลบหน้าหนี นี้เป็นจริง กิเลสใดโผล่หน้าให้เห็น ถ้าตั้งใจตีให้จริงจังให้หลบหนีไป ถึงอาจจะโผล่หน้ามาใหม่ ถ้าตั้งใจตีให้จริงจังอีกให้หลบหนีอีก ทำเช่นนี้อาจจะต้องหลายครั้ง ถ้ากิเลสนั้นมีกำลังแรงสู้ได้นาน แต่วันหนึ่งจะต้องแพ้ฝ่ายปราบ คือใจของเราทุกคน ขอเพียงให้สู้อย่าถอย คนสู้ไม่ถอยโดยใช้สติปัญญาเต็มความสามารถจะไม่เป็นผู้แพ้แก่ศัตรูใดเลย.

อย่าอยาก

ใจมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดทั้งปวง ผู้มีปัญญาจึงตามรักษาใจยิ่งกว่ารักษาสิ่งอื่น รักษาใจให้เยือกเย็นเป็นสุขสงบจากความร้อนด้วยความโลภโกรธหลงได้เพียงไร นั่นแหละเป็นการได้ประโยชน์มากเพียงนั้น พรัพย์สินเงินทองมากมายแม้ได้มาโดยไม่มีความสุขใจย่อมไม่มีความหมาย ย่อมเปรียบไม่ได้กับการได้มาซึ่งความสงบสบายใจ แม้จะมีเพียงเงินทองพอดำรงชีวิตอยู่ไม่มากมายล้นเหลือ

ลาภยศสรรเสริญไม่ใช่ความสุข แม้พิจารณาให้ดีจะเห็นความจริง ความสุขไม่อยู่ที่การได้มาซึ่งลาภยศสรรเสริญ ความยินดีที่ได้ลาภได้ยศนั้นไม่ใช่ความสุข เป็นความวุ่นวายใจมากกว่า ความสุขต้องเป็นความเย็นความสงบซึ่งไม่เกิดจากการได้มาซึ่งลาภยศสรรเสริญอย่างแน่นอน ความสงบเย็นเป็นความจำเป็นที่จะทำให้เกิดความสุข ขอให้คำนึงถึงความจริงนี้ แล้วพยายามสร้างความสงบเย็นให้เกิดขึ้นให้ได้ จึงจะได้พบความสุขที่แท้จริง ความตื่นเต้นยินดีเมื่อได้ลาภได้ยศไม่ใช่ความสุข ทำความเข้าใจเสียให้ถูกต้อง เพื่อจะได้พยายามสร้างความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้น

ความอยากทั้งหลาย มีความอยากมีอยากเป็น อยากไม่มีไม่เป็น ทางศาสนาเรียกว่าตัณหา เป็นความดิ้นรนทะยานอยากใจของปุถุชนคนสามัญทุกคนย่อมมีตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากอยู่ด้วยกันทุกคน มากบ้างน้อยบ้าง อยากมีก็เช่นอยากมีเงินมีทองมีของอย่างนั้นอย่างนี้ หรืออยากมีลูกหลานภรรยาสามีที่ถูกใจ อยากเป็นก็เช่นอยากเป็นใหญ่เป็นโตเป็นนั่นเป็นนี่ที่ตนรู้สึกว่าเป็นความสำคัญน่าเป็น อยากไม่มีก็เช่นอยากไม่มีความจน อยากไม่มีความทุกข์ อยากไม่มีพี่น้องลูกหลานภรรยาสามีที่ไม่ดีไม่ถูกใจ อยากไม่เป็นก็เช่นอยากไม่เป็นคนจน อยากไม่เป็นลูกน้อง อยากไม่เจ็บป่วย อยากไม่อย่างนั้นอย่างนี้ ที่ตนรู้สึกว่าไม่น่าเป็นไม่เป็นที่ชอบใจ

ความอยากมีต่าง ๆ กันดังกล่าว และก็เป็นสิ่งที่ปุถุชนหรือสามัญชนหนีไม่พ้น ต้องมีอยู่ด้วยกันทุกคน เพียงแต่บางคนมีน้อย บางคนมีมาก เมื่อรู้จักหน้าค่าตาของตัณหาแล้ว รู้แล้วเข้าใจแล้ว ว่าตัณหาคืออะไร ก็ให้มีสติทำใจ รักษาใจอย่าให้ตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหา เมื่อรู้จักหน้าตัณหา รู้ว่าตัณหาเป็นความไม่ดี ก็ให้พยายามกำจัดออกไปเสียให้พ้นจากใจ อย่าอยากมี อย่าอยากเป็น อย่าอยากไม่มี อย่าอยากไม่เป็น ไม่ว่าอะไรทั้งนั้น ดังยกตัวอย่างแล้วข้างต้น พยายามทำสติรู้ตัวให้ทันเวลา

ที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตัณหาเกิดขึ้นในรูปใดดังกล่าวให้หยุดเสียให้ได้ ไล่ออกไปให้พ้นใจให้ได้ นั่นก็คือเมื่อเกิดอยากมี อยากเป็นขึ้นมาก็ให้เลิกอยากเสีย ให้เหตุผลกับตนเองตามความเป็นจริง ว่าถึงอยากหรือไม่อยาก เมื่อจะมีจะเป็นก็ต้องมีต้องเป็น ให้แก้ไขสภาพที่ต้องมีต้องเป็น ถ้าปรากฏว่าไม่ดีไม่ควร แก้ไปด้วยเหตุผลเพื่อให้เกิดผลดี แก้ด้วยใจที่ไม่ต้องอยาก นั่นแหละจึงจะถูกต้อง เรียกว่าทำอย่างใจไม่วุ่นด้วยกิเลสตัณหา จักได้ผลดีกว่าอยากมี อยากเป็น อยากไม่มี อยากไม่เป็น เป็นการทำลายตัณหาต้นเหตุแห่งความทุกข์ตัวสำคัญ

เมื่อต้องการพ้นจากความทุกข์ที่ต้องได้รับกันอยู่มากมายอย่างน่ากลัวยิ่งนัก ก็ขอให้พยายามเลิกอยากมี อยากเป็น อยากไม่มี อยากไม่เป็นเสีย พยายามอย่าให้ความรู้สึกอยากนั้นดำรงยั่งยืนในใจ เมื่อเกิดขึ้นตามธรรมดาของผู้เป็นปุถุชนคนสามัญก็ให้มีสติบั่นความอยากนั้นเสีย ความสำเร็จผลทั้งปวงไม่ได้เกิดจากความอยาก แต่เกิดจากการพยายามให้เป็นไปอย่างเหมาะอย่างควร.

ทุกข์เพราะคิด

ใจของปุถุชนคือผู้ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน ทุกคนย่อมมีกิเลสความเศร้าหมอง มากบ้างน้อยบ้าง กิเลสคือความโลภโกรธหลง เครื่องทำความเศร้าหมองนี้แหละเป็นเหตุทำความเศร้าหมองให้เกิดแก่ใจ ที่ว่าให้ดูที่ใจตนเองและแก้ความทุกข์ที่ใจตนเอง ก็คือให้แก้กิเลสที่ใจตนเองนั่นแหละ ถ้ากิเลสคือโลภโกรธหลงมีมาก ความคิดในใจตนก็จะเป็นเหตุให้เป็นทุกข์มาก ถ้ากิเลสคือโลภโกรธหลงมีน้อย ความคิดในใจตนก็จะเป็นเหตุให้เป็นทุกข์น้อย ท่านผู้ปราศจากกิเลสแล้ว ท่านจึงมีความคิดที่ไม่เป็นเหตุให้เป็นทุกข์เลย

นี่แสดงให้เห็นว่า ไม่ใช่ไม่ให้คิด ทุกคนยังต้องคิด พระพุทธองค์ก็ยังทรงคิด พระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านก็ยังคิด แต่ความคิดของท่านมิได้เป็นเหตุแห่งความทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะความคิดของท่านปราศจากกิเลสเจือปน

ขออย่าได้ลืมว่า ก่อนแต่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระอรหันตเจ้า กิเลสก็มีอยู่ในพระหฤทัยและในใจของทุกพระองค์ทุกท่าน เช่นเดียวกับปุถุชนทั้งหลายคือเราท่านทั้งหลาย

นั่นเอง แต่เพราะพระพุทธองค์ทรงใช้พระปัญญาอุตสาหะพากเพียรขัดกิเลสในพระหฤทัย และพระอรหันตสาวกท่านก็ใช้ปัญญาอุตสาหะพากเพียรขัดเกลากิเลสในใจ ให้ค่อยลดน้อยลงจนกระทั่งถึงหมดสิ้นไปอย่างสิ้นเชิง จึงทรงเป็นและเป็นผู้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ไม่มีประเดี๋ยวสุขประเดี๋ยวทุกข์เช่นพวกเราซึ่งยังเป็นปุถุชนทั้งหลาย

ตัวอย่างของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก เป็นเครื่องชี้ชัดว่าปุถุชนเป็นอรหันต์ได้ เพราะอรหันต์ก็เกิดจากปุถุชนนั่นเอง นี่มิได้หมายความว่าให้มุ่งมั่นจะเป็นพระอรหันต์กัน แต่หมายความว่าผู้มีความทุกข์ทั้งหลายทุกคน สามารถจะทำความทุกข์ของตนให้ลดน้อยจนถึงหมดสิ้นไปได้ ไม่ใช่ไม่ได้ ขอเพียงแต่ให้พยายามใช้ปัญญาใช้เหตุผลที่ถูกที่ควร มีมานะพากเพียรขัดเกลาจิตใจของตนให้ความคิดที่ไม่ชอบที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์หมดสิ้นไป

เมื่อใดความคิดไม่ชอบหมดสิ้นไปจากใจ ความทุกข์ความเศร้าหมองหมดสิ้นไป มากน้อยเพียงใด ความคิดชอบก็จะเกิดขึ้นแทนที่ ความสุขความผ่องใสก็จะเกิดขึ้น เป็นใจที่มีความสุขความแจ่มใสมากน้อยเพียงนั้น ถ้ายังทำความคิดผิดความคิดที่ไม่ชอบให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไปไม่ได้ ความคิดถูกความคิด

ชอบก็จะมีอยู่ไม่ได้ ต้องไล่ความคิดไม่ชอบออกจากใจเสียก่อน เพื่อทำความคิดชอบให้เกิดขึ้นได้ เหมือนต้องการจะต้มน้ำให้เดือด ก็จำเป็นจะต้องใช้ความร้อนขับไล่ความเย็นไปให้หมดจากน้ำก่อน ต่อจากนั้นจึงจะสามารถทำความร้อนให้เกิดขึ้นในน้ำนั้นได้ น้ำจึงจะเดือดได้

ฉะนั้น จึงควรระวังความคิดของตนเองให้ดีที่สุด อย่าได้ว่างเว้น จะนั่งนอนยืนเดินระวังไว้ ร้อนมากร้อนน้อยเพราะความคิด ให้รู้ ให้ระงับยับยั้งในทันที อย่าได้ลังเลสงสัยว่าความทุกข์ร้อนที่เกิดขึ้นในใจตนนั้นมีทางจะเกิดเพราะผู้อื่นเพราะเหตุอื่น ทางเช่นนั้นไม่มีเลย ไม่มีอย่างเด็ดขาด จะมีก็เพราะหลงคิดกันไปเองอย่างไม่ใช้ปัญญาเท่านั้น

มีวิธีง่าย ๆ อยู่อีกวิธีหนึ่งที่จะพิสูจน์ยืนยันว่า เราเป็นทุกข์เพราะความคิดจริงหรือไม่ ก็คือให้นึกดูว่าเมื่อนอนหลับแม้จะหลับไปหลังจากได้รับฟังเสียงที่ไม่ถูกหูไม่ถูกใจมาแล้วอย่างมากก็ตาม ความทุกข์คือความโกรธความไม่ชอบใจมีอยู่หรือไม่ ก็จะต้องยอมรับว่าไม่มี ที่ไม่มีก็เพราะขณะหลับเราไม่ได้คิด เมื่อไม่คิดด้วยกิเลสก็ไม่ทุกข์ ความจริงเป็นเช่นนั้น.

ความสบายใจสำคัญที่สุด

คนเรานั้นความสบายใจสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด คนจนที่สบายใจก็สบายกว่าคนมั่งมีที่ไม่สบายใจ แม้กระทั่งคนเจ็บคนป่วยที่ใจสบายก็สบายกว่าคนสุขภาพดีที่ใจไม่สบาย เป็นความจริงเช่นนี้จริง ๆ ดูเผิน ๆ เหมือนไม่จริง คนส่วนมากคิดว่าเป็นคนมั่งมีสบายกว่าเป็นคนจนแน่ เป็นคนไม่เจ็บไม่ป่วยสบายกว่าคนเจ็บคนป่วยแน่ แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งจริง ๆ แล้วไม่เป็นเช่นนั้น ความสบายหรือไม่สบายที่แท้จริงอยู่ที่ใจดวงเดียว ไม่ได้อยู่ที่อื่น คนมั่งมีเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีที่มีปัญหาด้านอื่น และไม่สามารถทำใจให้สงบสบายยอมรับปัญหานั้นอย่างมีธรรมะได้ จะเป็นคนมีความสุขไปไม่ได้เป็นอันขาด ขณะที่คนยากคนจนแต่ยิ้มแย้มแจ่มใสมีความสุข คนมั่งมีแต่เดือดร้อนวุ่นวายด้วยความทุกข์มีอยู่ไม่น้อย ขณะที่คนเจ็บป่วยบางคนที่รู้เท่าทันธรรมดาของชีวิต สามารถทำใจให้เป็นสุขสงบได้นั้น คนที่มีสุขภาพทางกายเป็นปรกติหลายคน ร้อนรนเหมือนคนเจ็บหนักใกล้จะตาย เช่นนี้มีมิใช่น้อย จึงควรพิจารณาให้เข้าใจ และเห็นจริงเพื่อจะได้ไม่นึกไปผิด ๆ ว่าเมื่อตนเป็นคนจนตนก็ต้อง

เป็นทุกข์ หรือคิดว่าเมื่อตนมีเงินทองแล้วจะต้องเป็นสุข สุขทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ไหนอื่น แต่อยู่ที่ใจเท่านั้น อยู่ที่ใจจริง ๆ

ทำใจให้เป็นสุข ทำใจให้สบาย ทำได้เมื่อไรเมื่อนั้นไม่มั่งมีก็จะยิ่งกว่ามั่งมี มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่ก็จะเหมือนมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ยิ่งกว่าใครทั้งหลายเป็นอันมาก

ทำใจให้เป็นสุขไม่ใช่ง่าย แต่ก็ไม่ยากจนพ้นวิสัย ทุกคนที่เชื่อว่าตนสามารถทำตนให้มีใจเป็นสุขได้มีทางจะทำได้ด้วยกันทั้งนั้น ขอให้มั่นใจและปฏิบัติดำเนินไปในทางนั้นเถิด อะไรหรือที่ตนปรารถนานอกไปจากความสบายใจ ที่ว่าอยากมั่งมีเงินทองก็เพื่ออะไรเล่า เพื่อความสบายใจนั่นเอง ที่อยากเป็นใหญ่เป็นโตมียศฐาน์บรรดาศักดิ์ก็เพื่ออะไรเล่า เพื่อความสบายใจนั่นเอง ที่อยากไม่เจ็บป่วยก็เพื่ออะไรเล่า ก็เพื่อความสบายใจนั่นเอง คิดให้ดีเถิด ที่ทำอะไรต่อมิอะไรกันร้อยแปดพันประการก็ล้วนเพื่อความสบายใจของตนทั้งนั้น แต่ที่ไม่มีกี่คนที่สบายใจก็เป็นเพราะไม่รู้จริงว่า ความสบายใจเกิดจากอะไร จะได้มาอย่างไร

ความสบายใจไม่ได้เกิดจากลาภยศสรรเสริญสุขภายนอก ที่จริงคำที่ใช้ก็บ่งชัดอยู่แล้วว่าเกิดจากภายในคือใจ วัตถุทั้งหลายภายนอกไม่อาจนำเข้าไปเป็นสมบัติภายในที่จะนำให้เกิดความ

สบายใจได้อย่างแน่นอน ความสบายใจเป็นเรื่องของภายในโดยแท้ สิ่งที่จะนำเข้าไปไว้ในใจได้ไม่ใช่วัตถุสิ่งของ แต่เป็นธรรมและกิเลส ถ้านำธรรมเข้าไปไว้ในใจมาก ความสบายใจก็มีมาก ถ้านำกิเลสเข้าไปไว้มาก ความไม่สบายใจก็มีมาก

นำกิเลสคือโลภโกรธหลงออกเสียจากใจให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ความสบายก็จะมีมากเท่ากับการลดน้อยของกิเลสทั้งสามนั้น พยายามลดกิเลสเสียทุกอย่าง ซึ่งถ้าจะคิดว่าทำได้ยากก็เหมือนยาก ถ้าจะคิดว่าง่ายก็ง่ายจริง ๆ เรื่องของเราเอง ไม่ใช่เรื่องของใครที่ไหน ถ้ารู้ถูกเชื่อถูกก็ย่อมทำได้ อยากสงบสบายใจจริง ๆ จะทนทำสิ่งที่ก่อความทุกข์ความร้อนได้หรือ ไม่ขาดปัญญาจนเกินไป ทุกคนต้องไม่ทำ เมื่อกิเลสเป็นความทุกข์ร้อนหรือเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ จะพยายามเลี้ยงดูรักษาให้เจริญงอกงามทำไม ไม่รู้หรือว่าโลภโกรธหลงเป็นทุกข์ น่าจะรู้ด้วยกันทุกคน เวลาโลภใจก็ร้อนรนกระวนกระวายที่จะแสวงหาให้ได้ เวลาโกรธก็ร้อน เวลาหลงก็ไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไรเลย ทำผิดทำผูก ดังนั้นจึงพยายามกำจัดสิ่งที่เป็นกิเลสให้เต็มความสามารถจึงจะสมกับเป็นผู้มีปัญญา.

การสร้างวัดในใจ

สมัยนี้พุทธศาสนิกชนมีกุศลนิยม ถือศีลปฏิบัติธรรมเป็นที่ปรากฏอยู่ทั่วไป นับว่าเป็นการใช้ปัญญาอย่างถูกต้องเหมาะสม จะเป็นการเพิ่มพูนความดีงามเป็นศิริมงคลให้ยิ่งขึ้น ทั้งแก่ตนเองและแก่ประเทศชาติ

วัดนั้นเป็นอารามภายนอก สำหรับเป็นนาบุญนาธรรมอยู่ส่วนหนึ่ง ควรจะมีวัดภายใน คือวัดภายในจิตใจตนเองอีกส่วนหนึ่งด้วย วัดแบบนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าธรรมาราม มีศรัทธาในพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นพุทธปฏิมา เป็นตู้พระธรรม และเป็นพระสงฆ์ วัดในใจนี้จะติดตามเราไปทุกสถานทุกเมื่อ ขอให้พากันมีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย จะได้มีพระพุทธปฏิมา ตู้พระธรรม และพระสงฆ์ อยู่ในใจทุกเมื่อ

การที่จะสร้างวัดสร้างโบสถ์สร้างวิหารในใจนั้น ก็สร้างได้โดยการเจริญพุทธานุสติระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ธรรมานุสติระลึกถึงคุณพระธรรม สังฆานุสติระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ให้สวดมนต์ประจำทุกวันในเวลาตื่นนอนเช้าและเวลาค่ำก่อนนอน ให้ตั้งใจสวดและตั้งใจระลึกถึงความหมายของคำสวดนั้นด้วย ระลึก

พระพุทธคุณว่าทรงรู้จริง ทรงบริสุทธิ์จริง และทรงพระกรุณาจริง เมื่อระลึกถึงเมื่อใดพระคุณเหล่านี้จะปรากฏเมื่อนั้น ระลึกถึงพระธรรมคุณว่าคำสอนของพระองค์นั้นเป็นของจริง ทรงสอนให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจริง และให้ผลคือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งหลายจริง คือตั้งใจรักษาศีล ศีลก็จะรักษาไว้ไม่ให้ตกลงไปในที่ชั่ว ปฏิบัติในสมาธิและปัญญา สมาธิและปัญญาก็จะรักษาไว้ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว และจะอุดหนุนให้ภูมิของจิตใจสูงขึ้นอยู่เสมอ ระลึกถึงพระสังฆคุณว่าพระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม เป็นนาบุญนาธรรมของโลกจริง

นอกจากการทำบุญให้ทานแล้ว ควรจะปฏิบัติสมาธิด้วย คือควรหัดทำสมาธิ ทำใจให้สงบ ตั้งมั่น อย่างน้อยวันละชั่วครู่ตอนตื่นนอนเวลาเช้าและก่อนนอน ทำความสงบใจ กำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนึกว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ เตือนใจไว้ดังนี้ ก็จะได้ชื่อว่าได้สร้างพระธรรมคือสมาธิในใจอีกด้วย

นอกจากนี้ก็ควรหมั่นฟังเทศน์ อ่านหนังสือธรรม เพื่อจะได้รู้จักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นปัญญาในธรรมประการหนึ่ง กับตั้งใจพิจารณาสังขารชีวิตร่างกายทั้งหลาย

ไม่ว่าจะเป็นสังขารภายในคือร่างกายของเราเอง หรือสังขารภายนอกคือร่างกายของคนอื่น ๆ ซึ่งไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนอะไร เกิดดับไม่มีแก่นสาร เพื่อจะได้เข้าถึงความจริง แล้วจะทำให้ไม่ประมาทในชีวิต รีบประกอบกรณียะสั่งสมบุญกุศลเพื่อเป็นที่พึ่งของตนในภายหน้า เป็นการสร้างธรรมคือปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อเป็นผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้ ก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตนให้เข้าพวกกับพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เพราะว่าเป็นผู้ทำตนให้เป็นคนปฏิบัติดีปฏิบัติตรง เป็นต้น

เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ ก็ชื่อว่าได้สร้างวัดขึ้นในใจ ทั้งส่วนพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งจะเป็นสรณะที่พึ่งของตนอย่างแท้จริง.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร
นายเฉลียว โพธิเกษม ผู้พิมพ์โฆษณา ๒๗/๘/๒๕๒๖

